

きょう何食べる???

「食育」は生きる力

食育く生きる力を育む

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは生涯にわたって続く大切な営みです。子どもはもちろんのこと、大人になってからも「食育」「生きる力」を育むことは重要となります。市では、食生活改善推進員会と連携しながら様々な講座等を通じ、食育を行っています。

食生活改善

推進員会とは？

食生活改善推進員会とは、「食を通じて家族や地

子ども食育レッスン

1・2・3月

市内保育園等の年長児とその保護者を対象に、健康的な食習慣づくりを伝えています。

講座では「赤・黄・緑」の三色食品群をテーマに「食べものの働きと仲間たち」のお話や、「三色仲間分けゲーム」等を行います。

講座の後には、各家庭で「おやこチャレンジシート」を実践することにより、食を意識した生活へとつなげます。



あおもり健康生活

応援レシピ

市民の皆さんからご応募いただいた「あおもり健康生活応援レシピ」(令和2年度第1回)をご紹介します。

POINT 青森育ちのイタリアン野菜カレー



POINT 夏といえばカレー！野菜はイタリア野菜のロマネスコやコリンキーを使っています。コリンキーは生食できるカボチャです。やわらかいので、皮ごと食べられます。

おめでとうございます！

～第5回食育活動表彰「農林水産大臣賞」を受賞!!～



活動紹介はこちらから♪



(農林水産省ホームページ)

青森市食生活改善推進員会のこれまでの取組が評価され「農林水産大臣賞」を受賞し、6月26日にオンラインで開催された食育推進全国大会で表彰されました。

食育活動表彰とは、農林水産省主催で、ボランティア活動、教育活動または農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動を通じて食育を推進する優れた取組に贈られる賞のことです。



近年、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を送るために、生涯にわたる「生きる力」を育む食育が重要となります。

図健康づくり推進課 (☎017-718-2942)

こども食育レッスン1・2・3♪(幼保連携型認定こども園源内幼稚園)



域の方々の健康をつくるポ
ランティア活動」を行って
いる団体で、青森市では、
平成2年4月に発足し、青
森・浪岡地区を合わせて総
勢132名が会員として活動し
ています(令和3年4月時
点)。スローガンは「**私
達の健康は私達の手で**」。
実際にどのような活動を
行っているのか、ご紹介し
ます。

保護者からは、「親子
の間で食べものに関する
会話が增えた」「子ども
たちの食への関心や意
識、行動が変わった」等
の声があげられていま
す。食育を通して、家庭
の繋がりも育まれていま
す。



減塩料理の体験



親子の料理教室

作り方や他レシピはこちら▶

POINT

ズッキーニの
まるごとグラタン

ズッキーニは、抗酸化作
用のあるビタミンC・
A、摂りすぎたナトリウ
ムを体から排出するカリ
ウムを多く含みます。



(市ホームページ)

市では、**青森都市圏ONE TEAM**と
して、平内町、今別町、外ヶ浜町、
蓬田村と連携した「食育」の活動
も行っていきます♪



「むし歯予防教室」
保育園で実施したむし歯予
防教室でのおやつ作り



今別町



「健康展」
町の健康イベントの来場者
にだし活味噌汁と簡単野菜
おかずの試食を提供



平内町



「親子の食育教室」
幼児から小学生とその保護者
を対象に、料理教室を開催



蓬田村



蟹田・平舘・三厩各地区での
調理実習・勉強会
3地区合同教室を開催



外ヶ浜町

